餌ごはんをきちんと食べよう

朝ごはんは、1日を元気に過ごすために、とても大切な食事です。朝ごはんを食べないと、 エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらするなどの影響があります。毎日、 朝ごはんを欠かさずに食べましょう!

朝ごはんで3つのスイッチオン!



脳のスイッチ

脳にエネルギーが補給され、脳が活発 に動きだします。



♪ 体のスイッチ

睡眠中に下がった体温が上がり、体が 活動しやすい状態になります。



▲ おなかのスイッチ

腸が動きだし、うんちが出やすくなります。

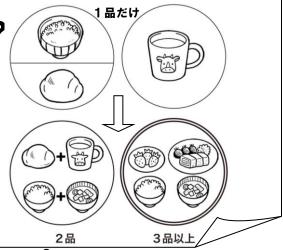
朝ごはんをしっかりと食べるためには、早く起きる必要が ありますね。早起きをするためには、夜ふかしをせず、 早く寝る習慣を身に付けましょう!





どんな朝ごはんがいいのかな??

理想は、「主食+主菜+副菜+汁物・飲み物」がそろっ たメニューです。しかし、いそがしい朝は時間をかけず に用意をすることも大切です。朝ごはんを食べていない、 または一品だけという人は、まずは、牛乳や納豆、ミニ トマトやバナナなど、そのまま食べられるものを取り入 れたり、夕食の残りを利用しながら、少しずつ品数が増 えるようにしてみましょう。



旬を味わおう♪

~ホキのお茶フライ~

毎年5月2日ごろは「八十八夜」と言われ、 この日につまれたお茶を飲むと長生きでき る、などと言い伝えられてきました。

そこで、1日の給食には、お茶の産地で 有名な埼玉県狭山市のお茶を 使った「ホキのお茶フライ」 が登場します。すっきりとした お茶の香りを楽しみましょう!

~グリーンポタージュ~

19日に旬のグリンピースを使用した 「グリーンポタージュ」が登場します。 そのままの豆ではなく、すりつぶした豆を 使いますので、ほんのり緑色の食べやすい ポタージュです。旬のグリンピースは、 香りや甘みが格別です。おうちでも 今しか味わえない生のグリンピース を食べてみてください。